

Rau đắng biển chữa suy giảm trí nhớ

PGS.TS. NGUYỄN HỮU DONG

Rau đắng biển được sử dụng trong Y học cổ truyền Ayurveda - Ấn Độ cách đây 3.000 năm, để điều trị bệnh lo âu, cải thiện nhận thức và tăng trí nhớ. Rau đắng biển được người Hindu gọi là "Brahmi", nghĩa là "đáng sáng tạo", 1 trong 3 vị thần được nhân dân tôn kính, hai vị còn lại là "đấng bảo tồn" - Vishnu và "Thần sức khỏe" - Shiva. Ở Việt Nam, rau đắng biển dùng chữa suy nhược thần kinh, mất trương lực cơ, động kinh, thao cuồng, viêm phế quản, viêm gan... Ngày uống 6 - 12g, dưới dạng thuốc sắc.

Rau đắng biển có tên khoa học là *Bacopa monnieri* (L.) Pennel, là loại cây thảo, sống quanh năm, mọc hoang ở khắp các vùng đồng bằng và trung du. Cây có khả năng mọc chồi rất khỏe từ kẽ lá, kể cả phần còn lại sau khi cắt, cho nên nguyên liệu khá dồi dào. Ngon non được dùng như rau sống, nhân dân các tỉnh phía Nam thường dùng ăn với cháo cá, lẩu mắm, vì vậy một số vùng còn được trồng bán, năng suất khoảng 50 tấn/ha.



Rau đắng biển *Bacopa monnieri* (L.) Pennel. Ảnh Bảo Anh

Ở Mỹ, rau đắng biển được dùng dưới dạng thực phẩm chức năng, để hỗ trợ điều trị các chứng bệnh như suy giảm trí nhớ, lo âu và rối loạn thần kinh, do nhóm hoạt chất bacosid và cao tiêu chuẩn có tác dụng làm tăng khả năng học, tăng hiệu lực chất dẫn truyền thần kinh acetylcholin, chống oxy hóa trong tế bào não, bảo vệ tế bào thần kinh, làm thư giãn hệ thống cơ kiểm soát hoạt động của mạch máu. Liều dùng 300 - 450mg cao tiêu chuẩn rau đắng biển/ngày/người.

Ấn Độ đã sản xuất dạng viên nang có tên là *Bacomind* 50 và 100mg. Trên lâm sàng đã chứng minh tác dụng của *Bacomind* đối với triệu chứng suy giảm trí nhớ, ở liều 300mg, sau 5 - 12 tuần sử dụng, làm tăng tốc độ nhận thức thông tin, tăng chỉ số học tập, tăng cường trí nhớ, tăng khả năng lưu giữ thông tin mới, cải thiện tình trạng lo lắng. Tác dụng giảm lo âu, chống trầm cảm của rau đắng biển tương đương với imipramin và lorazepam.

Ở Việt Nam, các nhóm nghiên cứu của Viện Dược liệu, đã chứng minh cao rau đắng biển, saponin toàn phần và bacosid C không thể hiện độc tính cấp đường uống. Cao rau đắng biển ở 2 liều 50 và 100mg/kg thể trọng, đều thể hiện tác dụng lên khả năng học tập, nhận thức và ghi nhớ của chuột bị gây suy giảm trí nhớ bằng scopolamin. Saponin toàn phần ở liều 25 và 100mg/kg thể trọng có tác dụng kích thích hệ thần kinh trung ương. Gần đây, nhóm nghiên cứu của Phạm Nguyệt Hằng - Viện Dược liệu, đã đánh giá tác dụng cải thiện khả năng học và nhớ của cao cồn rau đắng biển trên mô hình chuột nhắt trắng bị gây suy giảm trí nhớ do thiếu máu não cục bộ, bằng cách thắt 2 động mạch cảnh và tác dụng bảo vệ tế bào thần kinh. Như vậy, cao rau đắng biển và saponin toàn phần đều có tác dụng theo hướng khôi phục trí nhớ, điều trị bệnh Alzheimer.

Về tác dụng điều trị chứng sa sút trong học tập do trẻ quá hiếu động, các nhà khoa học Ấn Độ đã chứng minh: Rau đắng biển có tác dụng điều chỉnh tế bào thần kinh trung ương và tăng cường khả năng phân tích trong quá trình học và nhớ. Từ đó các tác giả Ấn Độ đã đưa ra dạng bào chế gồm: Cao rau đắng biển 20mg, cao rau má 6mg, cao sâm Ấn Độ 7,2mg, cao cam thảo 1,5mg và cao dây gối 8,32mg để điều trị bệnh sa sút khả năng học tập ở trẻ em quá hiếu động. Bài thuốc này đã thử nghiệm lâm sàng trên 140 trẻ em cả nam và nữ. Kết quả cho thấy, khả năng tập trung trong học tập của trẻ đều tăng, tính hiếu động giảm về mức của trẻ phát triển bình thường. ✨